

## « JEÛNER VERS SOI », LE JEÛNE EN DIALOGUE CONSCIENT

*Jeûner en conscience, c'est aussi une expérience personnelle d'introspection, de reconnexion et de connaissance de Soi. Il impacte les différentes dimensions de notre Être et, de ce fait, il est un formidable « outil » de bien-Être pour unifier le corps, le cœur et l'esprit donc maintenir L'HOMÉOSTASIE.*

*C'est vers le chemin de l'harmonisation du corps, du cœur et de l'esprit que je vous accompagne lors de votre séjour de jeûne*

### POURQUOI / POUR QUI / QUAND / COMMENT ?

**Si le jeûne/détox commence à être de nos jours une pratique de plus en plus courante, et devient même une mode, il est pratiqué depuis la nuit des temps.**

Dans l'antiquité, la meilleure méthode pour se préserver des maladies était l'abstinence alimentaire plus ou moins prolongée, un moyen simple et conforme aux lois de la nature et de la physiologie. Et c'est bien ce que fait d'instinct tout animal et ce que conseillaient avec sagesse nos médecins de campagne.

Qu'il fut d'ordre religieux (le Christ, Moïse, Mahomet, Bouddha ont jeûné volontairement), d'ordre culturel ou simplement une panacée pour retrouver ou améliorer sa santé de façon globale ;

qu'il ait comme origine un mode de purification, une remise en question de soi, une pratique méditative pour aider à ouvrir l'esprit ou encore pour aider à trouver des réponses à des problématiques, etc... :

**il est un formidable « outil » de libération.** Libération des maux de tous ordres, de nature physique, psychique et émotionnelle.

Le corps est biologiquement **conçu pour se maintenir en pleine santé** et dans un état de bien-être permanent.

Pour cela, il dispose de **l'énergie vitale** : une auto-guérison, une auto-régulation continues favorisant l'équilibre = **l'homéostasie**.

Le non bien-être, la maladie ne sont que des **révélateurs de nos états intérieurs**. La maladie ou les symptômes ne sont que l'illustration de nos désordres émotionnels.

**Le jeûne est une méthode naturelle préventive ou curative en faveur d'un réel « reset ».**

Il réactive notre énergie vitale, cette **force de vie qui unifie le corps et l'esprit**. L'énergie vitale est la base du vitalisme qui génère l'équilibre des différentes fonctions vitales.

La prise de conscience de l'influence de cette force vitale sur la globalité de notre organisme est fondamentale. **LE JEÛNE CONSCIENT**, l'écoute de Soi, l'apprentissage et le respect de certaines règles d'hygiène de vie vous aideront à vous **maintenir en bonne santé et améliorer votre bien-être**.

« Puisque le jeûne stimule la régénération de tout l'organisme, la plupart des problèmes de santé, pris en charge avant qu'ils ne soient irréversibles, peuvent se résoudre.

N'oublions pas que la capacité de l'organisme est fabuleuse et que des personnes qui se croyaient atteintes à jamais de problèmes pathologiques ont reconquis une pleine santé en jeûnant » Nicole Boudreau, biologiste.

## LE JEÛNE EN DIALOGUE CONSCIENT AGIT :

D'une part **sur le corps** par l'effet d'une étonnante **détoxination** et **régénération** permises par le **repos total de l'organisme** qui procède alors à :

- Un **véritable nettoyage** de nos organes excréteurs, les émonctoires (foie, intestins, reins, poumons, peau) intoxiqués, surchargés et encrassés par nos modes de vies. Cette intoxication engendre une baisse de l'énergie vitale, des symptômes ou des maladies.
- Une **auto-restauration** par autolyse du corps qui « s'auto-nourrit » en même temps qu'il se débarrasse des tissus endommagés, vieillissants, malades, et inutiles. Capacité d'auto-guérison de notre organisme.
- Un **renouvellement cellulaire** et la stimulation du système immunitaire « reboosté » dès 3 jours de jeûne :

« Le jeûne donne le feu-vert aux cellules souches pour qu'elles s'activent et commencent à proliférer jusqu'à reconstruire l'ensemble du système immunitaire » comme l'explique les études du Pr Valter Longo, chercheur, Professeur en Bio gérontologie et Biologie Cellulaire et directeur de l'Institut de Longévité à l'Université de Californie du Sud (USC).

- Une **protection** de l'organisme contre les infections et les maladies aiguës ou chroniques.

- Une **prévention du vieillissement** et un impact sur la longévité... en bonne santé !

Ses bénéfices et vertus seront largement détaillés lors de votre immersion.

D'autre part, le jeûne en dialogue conscient agit **sur l'esprit** et l'**ouverture du cœur** générant une réelle **disponibilité émotionnelle** permettant une intimité et une **rencontre avec soi-même**.

C'est en tout cas dans cette énergie que j'accompagne les personnes qui viennent en immersion en dialogue conscient afin de favoriser :

- une **rencontre** avec nous-même et notre propre déploiement pour retrouver l'enthousiasme et la joie grâce à la disponibilité émotionnelle qu'il induit. Cette semaine vous aide à vous reconnecter à l'essentiel, à votre Soi.
- un **recentrage sur soi** et une prise de conscience de sa totalité en aiguissant sa propre écoute en conscience.
- le **bien-être** pour se reconnecter à l'Être.

## « LE CORPS A BESOIN DE REPOS, L'ESPRIT A BESOIN DE PAIX ET LE CŒUR A BESOIN DE JOIE »

Au-delà du pouvoir de **l'esprit sur la matière**, le jeûne en dialogue conscient permet d'ouvrir de **nouvelles portes** en Soi, **se reconnecter à Soi**, à notre centre, à notre cœur, être à **l'écoute du « chant de notre âme »**.

Cette expérience en dialogue conscient va induire une **harmonisation** globale et des liens plus **cohérents**, plus **équilibrés** et plus **harmonieux** entre nos cellules, nos organes, notre cerveau, nos pensées et nos émotions.

Le jeûne/détox améliore et développe les sens et apporte une **grande lucidité et clarté d'esprit**.

Jeûner vers Soi en dialogue conscient :  
c'est **mettre au repos le Corps et l'Esprit pour se reconnecter au Cœur**,

c'est faire le vide pour laisser s'installer **la Paix, la Joie et l'Harmonie**.

Libéré-e des obligations et des contraintes quotidiennes, **hors du temps** et loin du stress et de la pollution, vous sortirez de l'agitation pour vous **RE-TROUVER** au centre de vous-même dans la **sérénité** et la **joie**.

Une pause, un espace de liberté et de reconnexion pour aller à **votre rencontre**, vous **déployer** et **rayonner**.

**Jeûner vers Soi, c'est un retour vers Soi.**

C'est en cela que cette semaine d'immersion « Jeûner vers Soi » prend tout son sens et que je la nomme **en DIALOGUE CONSCIENT**.

Et c'est cet accompagnement que je vous propose, avec plusieurs choix de formules,

## « PERSONNE NE PEUT FUIR SON COEUR. C'EST POURQUOI IL VAUT MIEUX ECOUTER CE QU'IL DIT »

PAOLO COELHO

**On ne peut dissocier le jeûne et l'hygiène de vie (physique/émotionnelle/spirituelle).**

**Lors de votre semaine d'immersion,**

**je vous transmettrai mes connaissances en termes de santé globale :**

**jeûne/détox, alimentation et bien-Être,... SANS DOGMES**

## POURQUOI SANS DOGMES ?

Parce que nous sommes inondés par des informations, des injonctions, de la culpabilité (ou des règles culpabilisantes) qui se veulent des vérités !

Parce que même s'il y a des évidences qui ne peuvent être controversées, **il n'y a pas une vérité !**

Il y a **votre vérité en adéquation avec votre être et votre bien-être** : la vérité qui résonne en vous et vous rend heureux avec un esprit sain dans un corps sain.

Vous êtes la personne la mieux placée pour **observer, écouter et savoir ce dont votre corps a besoin** et vous êtes **seul-e responsable** de vos choix pour y parvenir.

C'est pour cela que je me présente non pas -et j'y tiens !- comme thérapeute mais comme une **accompagnatrice** éclairante et **à votre écoute**, qui vous aide à vous observer afin de **prendre conscience** de l'immensité de vos possibles **pour vivre votre vie** dans la sérénité.

Pendant cette semaine de jeûne/détox, vous vous sentirez en **confiance** et en **sécurité** grâce à mon expérience de **soignante pluridisciplinaire**, mon expertise du jeûne/détox et également ma propre expérience de jeûneuse détoxiquée (globalement) et guérie.

Je vous accompagne avec ce qui me porte vers l'autre, vers vous, dans cette **énergie du cœur**, de l'écoute, de la bienveillance, et de la **joie dans la simplicité de l'authenticité**.

Votre immersion en jeûne et dialogue conscient sera d'autant plus simple si vous l'entrez avec **enthousiasme** et un réel désir de vous libérer, le cas échéant, de toutes croyances personnelles et collectives reliant la nourriture à la vie, et l'abstinence à la maladie.

Je vous accompagne **avec énergie et enthousiasme à cette reconnexion à Soi** dans une « remise à plat du ventre » et de vos croyances en matière de santé et d'alimentation.

Le jeûne en dialogue conscient et une **voie royale** pour une **pause bienfaitrice**, un pas de côté ouvrant la voie vers Soi **pour vivre sa vie**.

Jeûner vers Soi est une attitude de **disponibilité**

**« Le jeûne n'est pas un but en soi mais un climat de confiance, de disponibilité dans lequel on désire se rencontrer » Yann Newberry**

C'est pour moi un vrai privilège de vous proposer cet accompagnement en dialogue conscient d'une semaine en immersion et de partager avec vous une pause régénératrice dans cet endroit magique au bord de l'océan à portée des embruns, au bout de cette île où je vous accueille.

**POUR PLUS DE DÉTAIL SUR LES SEMAINES  
D'IMMERSIONS,  
ET LES DIFFÉRENTES PROPOSITIONS ET FORMULES :**



**LES OFFRES ET TARIFS**



**Pour le formulaire d'inscription ou demande d'informations,  
dirigez-vous vers le formulaire en cliquant sur ce lien :**



**<https://jeunerverssoi.fr/contact/>**

Ou

Contactez-moi / [sophie.jeunerverssoi@orange.fr](mailto:sophie.jeunerverssoi@orange.fr) / Tél. : 06 84 77 60 00



## CALENDRIER 2024

### IMMERSIONS JEÛNER VERS SOI en Dialogue Conscient Île de Ré / Les Portes en Ré

- **12 au 19 janvier 2024**
- **24 fév. au 1er mars 2024**
- **3 mars au 9 mars 2024**
- **23 au 29 mars 2024-**  
Jeûne/détox et travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- **30 mars au 5 avril 2024**
- **27 avril (à confirmer)**
- **25 au 31 mai 2024**
- **1<sup>er</sup> au 7 juin 2024-**  
Jeûne/détox et travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle (complet)
- **15 au 21 juin 2024**
- **29 juin au 5 juillet 2024-** Jeûne formule allégée à la carte/détox en douceur
- **24 au 30 août 2024**
- **7 au 13 septembre 2024-** Jeûne formule allégée à la carte/détox en douceur
- **14 sept. au 20 sept. 2024-**  
Jeûne/détox et travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- **28 sept. au 4 octobre 2024**
- **5 au 11 octobre 2024**
- **9 au 15 novembre 2024**
- **30 novembre au 6 décembre 2024**

La semaine d'immersion débute le **samedi à 17H00** et se termine **le vendredi vers 13H00**.  
Groupe de **8 à 9 personnes maximum**.

En jeûne hydrique / Buchinger (jus et bouillon) / détox.

**Les jeûneurs sont hébergés** à mon domicile en chambre individuelle. Et/ou tout à côté de chez moi, en maisons individuelles/chambre-s indépendante-s (1 ou 2 personnes) ou annexe avec chambre/salle de bain individuelle indépendante.